

✽ امام صادق علیه السلام: مومن را بایسته است که تا غذا نغورده، از خانه بیرون نرود؛ چرا که این کار به او استواری بیشتری می‌دهد. ✽

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه

هفته ایام	وعده غذایی	۱۳۹۱/۰۳/۲۰ تا ۱۳۹۱/۰۳/۲۴ هفته ۱۳	۱۳۹۱/۰۴/۰۲ تا ۱۳۹۱/۰۳/۲۷ هفته ۱۴	۱۳۹۱/۰۴/۰۴ تا ۱۳۹۱/۰۴/۰۸ هفته ۱۵
شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	عدسی - پنیر - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار یک	چلو ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو جوجه کباب - ماست	شوید پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما
	ناهار دو	چلو خورش قیمه	چلو خورش لوییا سبز - ماست	شوید پلو با ماهی قزل آلا - سالاد فصل - خرما
	شام یک	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - سبزی خوردن	خوراک مرغ - خلال سیب زمینی - سوپ رشته - سبزی خوردن	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست - میوه
شام دو	پلو سبزیجات - ماست	کوفته تبریزی - سوپ رشته - سبزی خوردن	خوراک کشک و بادمجان - سبزی خوردن - میوه	
یکشنبه	صبحانه	حلوا شگری - شیر - چای	کره - مربا - شیر - نان شیرمال - چای	املت - سبزی خوردن - چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش کرفس - سالاد شیرازی	چلو جوجه کباب - دوغ
	ناهار دو	چلو خورش لوییا سبز	چلو گوشت - سالاد شیرازی	چلو خورش قورمه سبزی - دوغ
	شام یک	شاهی کباب - سوپ رشته - خیارشور - میوه	کوکو سیب زمینی - آش رشته - خیارشور - سس - میوه	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - خیارشور - میوه
شام دو	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	هوپیچ پلو با خلال مرغ - ماست - میوه	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	
دوشنبه	صبحانه	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	<b>مبعث رسول اکرم (ص)</b> چلو ماهی قزل آلا - لیمو - خرما	
	ناهار یک	چلو کباب مرغ - ماست		
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی		
	شام یک	استامبولی پلو با گوشت - ماست		
شام دو	خوراک کشک و بادمجان - سوپ جو - سبزی خوردن			
سه‌شنبه	صبحانه	نیم‌رو - سبزی خوردن - چای	پنیر - گردو - خرما - چای	حلوا شگری - نان شیرمال - چای
	ناهار یک	چلو گوشت - ماست	چلو خورش قورمه سبزی - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی
	ناهار دو	چلو خورش فسنجان	چلو کباب مرغ - ماست	---
	شام یک	خوراک کباب کوبیده - سوپ رشته - ریحان - شربت بیدمشک	ته چین مرغ - سوپ رشته - ماست - شربت نعناع	خوراک مرغ سوخاری - خلال سیب زمینی - سس - خیارشور
شام دو	ماش پلو با گوشت - ماست - شربت بیدمشک	بورانی سیب زمینی - سوپ رشته - ماست - شربت نعناع	---	
چهارشنبه	صبحانه	عسل - کره - نان شیرمال - چای	تخم مرغ آب‌پز - کره - چای	<b>پایان سال تحصیلی ۹۰ - ۹۱</b>
	ناهار یک	چلو جوجه کباب - دوغ	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	
	ناهار دو	چلو خورش بادمجان	چلو خورش آلو - سالاد فصل	
	شام یک	ماکارونی - سس - خیارشور - میوه	ماکارونی - سس - سبزی خوردن - میوه	
شام دو	خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو - خیارشور - میوه	رولت گوشت - سوپ جو - خلال سیب زمینی - سبزی خوردن - میوه		
پنج‌شنبه	ناهار	چلو خورش قورمه سبزی - ماست	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی - ماست	
	جمعه	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی - ماست	چلو خورش قیمه - ماست	